Jesus Apellaniz Zubiri
Técnico Superior en Dietética

ENSALADA DE QUINOA, ATÚN, MANZANA Y TOMATE

Como plato principal idealmente. Altisimo en proteínas, y super equilibrado.

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 tomate maduro, crudo
- 1 lata ovalada de atún, enlatado al natural, escurrido (90 g)
- 3 cdas de quinoa o arroz integral
- 1 guarnición de lechuga, o algun verde a elección
- 1/2 unidad pequeña de cebolla dulce o cebolleta (40 g)
- 1/2 unidad mediana de manzana (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocer la quinoa una vez remojada y colada, unos 15 minutos aproximadamente, pasar bajo el chorro del grifo y escurrir.
2º Cortar las verduras a trozos medianos y añadir la lata de atún
3º Condimentar con aceite de oliva y sal
4º Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (306 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	417 kcal	21 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	61 %
H. CARBONO	14 g	43 g	17 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	113 mg	346 mg	14 %